

COMUNICATO STAMPA

Mendrisio, 16 aprile 2007

WALKING/NORDIC WALKING E SENTIERO SMERALDO: SPORT E NATURA PER TUTTI!

Tra le diverse proposte presentate da Mendrisiotto Turismo per la stagione 2007 una in particolare, "Walking/Nordic Walking color smeraldo" s'annuncia particolarmente appetibile anche per la popolazione locale. Niente di meglio infatti che praticare uno sport a contatto diretto con le bellezze della natura che la nostra regione ha di bello da offrire... e questo messaggio ben s'indirizza a chi proviene da lontano, ma può risultare intrigante anche per chi in Ticino ci vive!

E allora perché non cogliere l'occasione ed iniziare la domenica rilassando la mente e tonificando il corpo praticando il Walking o il Nordic Walking su una delle nove tratte del trekking WWF "Sentiero Smeraldo", inaugurato lo scorso anno ?

Il Sentiero Smeraldo è un progetto sviluppato da WWF Ticino, in collaborazione con Mendrisiotto Turismo, composto di 9 tappe, si snoda dalla Stazione FFS di Mendrisio e attraversa le principali aree verdi del Mendrisiotto, dal Monte San Giorgio alla Valle della Motta e dal Parco delle Gole della Breggia fino al Monte Generoso. L'escursionista che percorre le nove tappe del Trekking Smeraldo può godere di una panoramica a 360 gradi su tutta l'area a sud del ponte diga di Melide.

Mendrisiotto Turismo con la nuova proposta formulata per la stagione 2007 ha pensato d'offrire una buona combinazione di scoperta del territorio e sviluppo d'una attività sportivo-ricreativa.

Il Walking/Nordic Walking sta riscuotendo ovunque molto successo proprio perché non richiede una preparazione atletica particolare o materiale sportivo di supporto. Si tratta infatti in pratica di una "ginnastica" basata unicamente sulla marcia "sostenuta" ed ha quale principale caratteristica la falcata ampia che coinvolge tutte le catene muscolari.

La variante con i bastoni, Nordic Walking, è più efficace ed aumenta il consumo energetico in virtù del grande coinvolgimento muscolare. Alleggerisce il carico sull'apparato motorio durante il movimento salvaguardando maggiormente le articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale e svolge una sana azione stimolante della circolazione.

Il percorso proposto da Mendrisiotto Turismo, su una percorrenza di 5 km ca, si sviluppa da Genestrerio lungo il fiume Laveggio in direzione di Stabio/Sta. Margherita, attraversando piacevoli paesaggi rurali, preziosi boschi -caratteristici della fascia collinare del Mendrisiotto- e zone umide di grande pregio, come ad esempio il biotopo della Colombera, dove si trovano alcuni ambienti e specie animali minacciate di importanza europea.

Le uscite avranno luogo la domenica mattina, dalle ore 09.00 alle ore 10.30, dal 22.04. al 24.06.2007 e dal 02.09. al 28.10.2007. Il costo è di Chf 5.— e l'iscrizione è obbligatoria telefonando, entro le ore 11.00 di sabato, al nr. 091 641 30 50.

ENTE TURISTICO DEL MENDRISIOTTO
E BASSO CERESIO